

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга  
ГБОУ СОШ № 14  
\_\_\_\_\_ /Галушко О.К./

**МЕНЮ**

4 февраля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,6</b>	<b>8,2</b>	<b>18,5</b>	<b>171,3</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,185 / 5,185	0	4	0	34,9	0
		КРУПА ОВСЯНАЯ	18 / 18	2,1	1	9,7	55,4	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>12,6</b>	<b>96,6</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>51,8</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
<b>2012</b>		<b>СЫР</b>	<b>9</b>	<b>1,9</b>	<b>2,0</b>		<b>29,2</b>	<b>0</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	8,889 / 8,889	1,9	2	0	29,2	0
				<b>12,6</b>	<b>14,1</b>	<b>41,1</b>	<b>348,9</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.</b>	<b>150</b>	<b>1,7</b>	<b>3,4</b>	<b>9,7</b>	<b>72,8</b>	<b>2,9</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	6 / 6	0,7	0,1	3,8	18,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 29,25	0,6	0,1	4,6	20,3	2,4
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>9,0</b>	<b>8,9</b>	<b>6,0</b>	<b>134,7</b>	<b>0,7</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	0
		<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	<b>110</b>	<b>3,0</b>	<b>3,8</b>	<b>17,3</b>	<b>107,0</b>	<b>8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	150 / 97,5	1,9	0,4	15,4	67,6	7,8
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>10,6</b>	<b>43,2</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	8,889 / 8,889	0,3	0	4,2	18,1	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0

		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,185 / 15,185	1,1	0,1	6,9	32,4	0
				<b>17,6</b>	<b>16,6</b>	<b>66,0</b>	<b>463,5</b>	<b>13,0</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>3</b>
		СОК	150 / 150	0,8	0	14,9	64,5	3
				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>16,0</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2008</b>	<b>224</b>	<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖН АЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ</b>	<b>90/20</b>	<b>16,5</b>	<b>12,0</b>	<b>16,1</b>	<b>232,0</b>	<b>0,5</b>
		ТВОРОГ	75,185 / 75,185	13,1	6,4	2,1	114,4	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт. / 10,37	1,2	1,1	0,1	14,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		ВАНИЛИН	1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,185 / 15,185	1,1	0,1	6,9	32,4	0
		<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
		<b>МОРКОВЬ ТЕРТАЯ</b>	<b>40</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>3,0</b>	<b>21,6</b>	<b>1,6</b>
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	42,67 / 32	0,4	0	2,2	11,2	1,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8 / 0,8	0	0,8	0	7,2	0
		САХАР ПЕСОК	0,8 / 0,8	0	0	0,8	3,2	0
				<b>18,0</b>	<b>12,9</b>	<b>36,8</b>	<b>223,0</b>	<b>18,1</b>

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга  
ГБОУ СОШ № 14  
/Галушко О.К./

**МЕНЮ**

4 февраля 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>9,1</b>	<b>22,4</b>	<b>201,7</b>	<b>0,9</b>
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,041 / 5,04	0	3,9	0	33,9	0
		КРУПА ОВСЯНАЯ	20 / 20	2,4	1,1	10,9	61,6	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,6</b>	<b>4,2</b>	<b>15,4</b>	<b>122,0</b>	<b>0,9</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,7</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
2012		<b>СЫР</b>	<b>13</b>	<b>2,8</b>	<b>2,9</b>		<b>42,5</b>	<b>0</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	12,975 / 12,975	2,8	2,9	0	42,5	0
				<b>16,6</b>	<b>17,1</b>	<b>52,8</b>	<b>443,9</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.</b>	<b>200</b>	<b>2,3</b>	<b>6,1</b>	<b>13,3</b>	<b>113,6</b>	<b>3,1</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,475 / 2,479	0	1,9	0	16,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		СМЕТАНА	10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>10,1</b>	<b>9,9</b>	<b>6,1</b>	<b>147,1</b>	<b>0,8</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт / 4,9	0,6	0,6	0	7,0	0
		<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	<b>130</b>	<b>3,9</b>	<b>4,8</b>	<b>22,9</b>	<b>143,8</b>	<b>10,7</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 130	2,5	0,5	20,5	90,1	10,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,967 / 3,967	0	3,1	0	26,7	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>12,0</b>	<b>49,1</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	10 / 10	0,3	0,1	4,7	20,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>

		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				<b>21,1</b>	<b>21,4</b>	<b>82,7</b>	<b>588,1</b>	<b>16,4</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>3</b>
		СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>19,4</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2008</b>	<b>224</b>	<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ</b>	<b>110/30</b>	<b>21,5</b>	<b>15,3</b>	<b>20,8</b>	<b>298,6</b>	<b>0,6</b>
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,12 / 1,12	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 9,92	1,2	1	0,1	14,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6 / 1,6	0	1,5	0	13,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	80 / 80	2,1	2	3,8	43,2	0,4
		ВАНИЛИН	1,6 / 1,6	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>13,0</b>	<b>51,6</b>	<b>0</b>
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
		<b>МОРКОВЬ ТЕРТАЯ</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>1,1</b>	<b>5,0</b>	<b>33,2</b>	<b>2,9</b>
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	77 / 57,75	0,8	0,1	4	20,2	2,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	1	0	9,0	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	1	4,0	0
				<b>23,7</b>	<b>16,5</b>	<b>47,9</b>	<b>426,1</b>	<b>22,9</b>